

# Pompoenbeleg

met rozemarijn



## Ingrediënten:

- 300 gram pompoen (Hokkaido of flespompoen)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel water
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 1 theelepel kruidenzout
- 1 eetlepel room (wat je in huis hebt, plantaardig of dierlijk, zure room of creme fraiche)
- iets citroensap

## Bereiding

1. Verwarm een kleine braadpan, voeg daarna olie toe.
2. Snipper ui en knoflook.
3. Fruit ze op een laag vuur met het deksel op de pan tot de ui zacht en glazig is.
4. Maak de pompoen schoon en rasp deze op een grove rasp.
5. Maal rozemarijn fijn in een vijzel.

6. Voeg pompoen, tijm en rozemarijn toe aan het uimengsel samen met een eetlepel water.
7. Op een laag vuur, met het deksel op de pan, in 10-15 minuten gaar stoven.
8. Af laten koelen en in een smalle hoge kom pureren met een staafmixer.
9. Op smaak maken met citroensap, room en kruidenzout.

*Beleg je brood lekker dik met dit beleg.*

*Tip voor in de broodtrommel: pak brood en beleg apart in.*

*Goed afgesloten in een glazen pot is een zelfgemaakt vegetarisch broodbeleg 2-3 dagen houdbaar in de koelkast.*

## Pompoen

Er bestaan vele soorten eetbare pompoenen in allerlei vormen, kleuren en maten. Verse oranje (Hokkaido) pompoen hoeft niet geschild te worden, later in het jaar wordt de schil wat harder en stugger.

Pompoenen worden in de herfst geoogst en kunnen dankzij hun schil de hele winter goed bewaard worden op een koele en droge bewaarplaats. Zo hebben wij bijna de hele herfst en winter een smakelijke vruchtgroente ter beschikking.

Een goede afwisseling naast alle kolen, wortels en knollen.

Pompoenen zijn rijk aan vitamine C, calcium en bètacaroteen, dit laatste wordt door het lichaam omgezet in vitamine A.

Bovendien is pompoen rijk aan voedingsvezels, dit bevordert de darmfunctie.

Allemaal goed voor de weerstand.

Voedwel, Ineke Fienieg, natuervoedingskundige, [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2026001  
Gerecht: broodbeleg  
Seizoen: herfst-winter